

1月 中学校給食献立表



目標
働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
8 木	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米 です。	牛乳			米		795
	ぶりのみりん焼き		ぶり			砂糖		
	白玉雑煮		鶏肉 かまぼこ	にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸	餅		
	大根とにんじんの紅白なます			金時にんじん	大根 ゆず	砂糖		
9 金	黒豆	有機農業でできた 大根を使用します。	黒豆			砂糖 水あめ		32.5
	ご飯 牛乳		牛乳			米		809
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	米油 ごま油	
	春雨の中華あえ	ツナ	ひじき		コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
13 火	りんご				りんご			34.4
	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米 です。	牛乳			米		781
	いわしの梅煮		いわし	赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	ひきずり		鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	
	小松菜と切り干し大根のごまあえ		ささみ	小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま	35.9
14 水	麦ご飯 牛乳	有機農業で できたにんじん を使用します。	牛乳			米 大麦		790
	ハンバーグのおろしソースかけ		鶏肉 豚肉		大根 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	にんじんとれんこんの きんぴら		ツナ	にんじん	れんこん	砂糖	ごま油	
	実だくさん汁		鶏肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ	白菜 ねぎ なめこ	里芋		35.9
15 木	ご飯 牛乳	小さな魚です。 量を見て配りま しょう。	牛乳			米		848
	わかさぎのカレー風味		わかさぎ			でんぶん	米油	
	ごぼうと高野豆腐の卵とじ		鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぶん	米油	
	ブロッコリーのおかかあえ		かつお節	ブロッコリー		砂糖		36.8
16 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		789
	米粉のハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 ツナ			枝豆 コーン キャベツ	赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	
	いよかん				いよかん			28.6
19 月	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米 です。	牛乳			米		812
	さばの塩焼き		さば					
	煮みそ		豚肉 うずら卵 生揚げ みそ	にんじん ねぎ	白菜 大根 ねぎ	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし			35.4
20 火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		766
	五目汁		鶏肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	でんぶん	
	ちくわの米粉磯辺揚げ(2個)		ちくわ	青のり		米粉	米油	
	春菊とささみのおひたし		ささみ	春菊	もやし	砂糖		
21 水	アーモンド小魚		片口いわし			砂糖	アーモンド	34.2
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		797
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	砂糖 でんぶん	米油	
22 木	ほうれん草の中華あえ			ほうれんそう にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま油	31.7
	ご飯 牛乳		牛乳			米		794
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	米油	
	ひじきの炒め煮	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
22 木	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも		34.8

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月過ぎる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

おおぶニック学校給食米について
大府市内の有機農業の推進に取り組む農業者グループが栽培した米です。

有機農業でできた大根・にんじんについて
農薬・化学肥料を使用せずに栽培した大根・にんじんです。

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



裏に続きます



1月 中学校給食献立表



目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
23 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		797
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	カリフラワーサラダ (にんじんドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン 玉ねぎ	砂糖	米油	29.5
1月24日～30日 全国学校給食週間								
26 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		802
	さわらの南部風焼き	さわら				砂糖 でんぶん	ごま	
	白菜と塩昆布のレモンあえ		塩昆布	にんじん	白菜 レモン果汁	砂糖		
	ひつまみ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	小麦粉		
	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		34.0
27 火	【募集献立】 ご飯 牛乳		牛乳			米		803
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ		ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	砂糖		
	さつま芋とブロッコリーの 甘辛ごまあえ				ブロッコリー	さつまいも 砂糖	ごま	
	根菜豆乳あつたかスープ	豆乳 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	れんこん 大根 ねぎ ごぼう しょうが		米油	34.7
28 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		790
	タコライス(タコミート)	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ		米油	
	タコライス(キャベツソーテー)				キャベツ		米油	
	もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ			
	大福もち					小豆 砂糖 もち米		30.7
29 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
	木の山芋はんぺん	白身魚すり身				長芋 木の山芋 でんぶん	米油	
	木之山五寸にんじんの煮あえ	油揚げ		木之山五寸にんじん	大根	砂糖	米油	
	大府野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 ねぎ しめじ			
	みかんプチゼリー(2個)				みかん	砂糖		27.3
30 金	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		816
	チキンシュニッツェル	鶏肉			レモン果汁 にんにく りんご	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぶん	米油	
	ツナサラダ (和風ドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	じゃがいもの豆乳シチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	米油	39.3

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

木の山芋・木之山五寸にんじん・金時にんじん・里芋・カリフラワー
ねぎ・キャベツ・小松菜・春菊・大根・にんじん・チンゲンサイ
白菜・ブロッコリー・ほうれんそう・もやし・れんこん・なめこ
ゆず・切り干し大根



おぶちゃんマーク

24日(土)～30日(金) 全国学校給食週間
26日(月) 鬼まんじゅう(郷土料理)
29日(木) おおぶニック学校給食米
(大府市産)

平均値	800
	33.3
基準値	820
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。この1週間には、愛知県や大府市産の食材を使った料理や愛知県の郷土料理、大府市と関わりの深い地域の料理が登場します！

26日(月) 岩手県・広島県の料理

南部焼き・・・青森県と岩手県にまたがる地方を以前は南部地方といい、この地方の名産であるごまをたっぷりまぶして焼いた料理です。

白菜と塩昆布のレモンあえ・・・広島県はレモンの生産量が全国1位です。給食では、レモン果汁を使ったあえ物を提供します。

ひつまみ汁・・・岩手県の郷土料理です。小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっぱって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込んだ料理です。

27日(火) 募集献立

各校で募集した献立が登場します！

28日(水) 沖縄県の料理

タコライス・・・メキシコ料理のタコスをご飯にかけた料理です。
もずく汁・・・沖縄県で生産量が多いもずくを使った汁物です。

29日(木) 大府市の食材を使った料理

木の山芋はんぺん・・・大府市の木之山地区で作られた木の山芋を使って、給食室で、ひとつひとつ丁寧に作っています！

木之山五寸にんじんの煮あえ・・・愛知県の伝統野菜の木之山五寸にんじんを使っています。

大府野菜のみそ汁・・・大府市産の野菜を多く使ったみそ汁です。

30日(金) オーストラリアの料理

チキンシュニッツェル・・・薄くした鶏肉にパン粉を付けて、こんがり揚げた料理です。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。